

پوښتنه: زه څه کولی شم که زه تعصب وکړم؟ پنځه شیان باید وکړئ

- **د دفاعي توب څخه ډډه وکړئ:** غلی اوسئ. دا د اوریدو وخت دی. اراده د اغیزې څخه مختلف وي.
- **قبول یې کړئ:** خاوره ورباندې مه شیندئ، ځان ورباندې مه نانگار ه کوی یا مه یې پاکوی. وی منئ.
- **بخښنه غوښتل:** "زه بخښنه غواړم. [زما اراده ___ وه، مگر زه تاییدوم چې اغیزه یې ___ وه.] ما د زیان رسولو اراده نه درلودله، مگر زه کولی شم ووینم چې همداسې وشو، او دا زما په غاړه دي. زه بخښنه غواړم."
- **خپل ځان پوهه کړئ:** دا ستاسې د قرباني یا د کوم بل ملګري یا فرد چې BIPOC، LGBTQIA2S+، معیوب، مذهبي لږکی، مهاجر، یا کډوال دی، مسؤلیت ندی چې تاسې ته پوهه درکړي یا تاسې وبخښي/معاف کړي یا حتی تاسې سره ښکیل شي. فرصت ټول ستاسې شاوخوا دی.
- **عمل:** خپل امتیاز وکاروئ. غر ورکړئ. پیسې ورکړئ. وخت ورکړئ. خپلې کورنۍ/ګاونډیانو ته ښوونه وکړئ. ځای ورته پریردئ. د غږ پورته کولو سپارښتنه وکړئ یا پیل کړئ.

غواړئ پوهه شئ د مدني حقونو واحد څه کار
کوي؟ مور په ټولنيزو رسنيو کې تعقيب کړئ!

